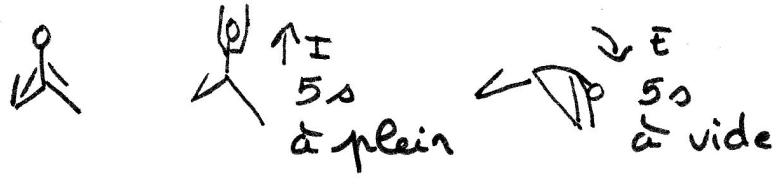


• Eka pada Namaskara Asana

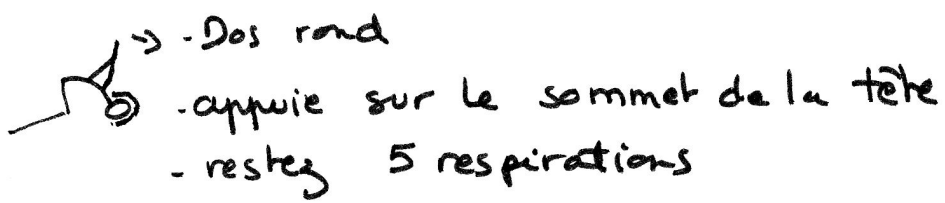
Posture du salut une jambe allongée



Verrouillez les 3 bandhas
x 3 de chaque côté
commencer à gauche

Bénéfices: pour le ventre, dos, arrières des jambes, circulation de l'NERJ.

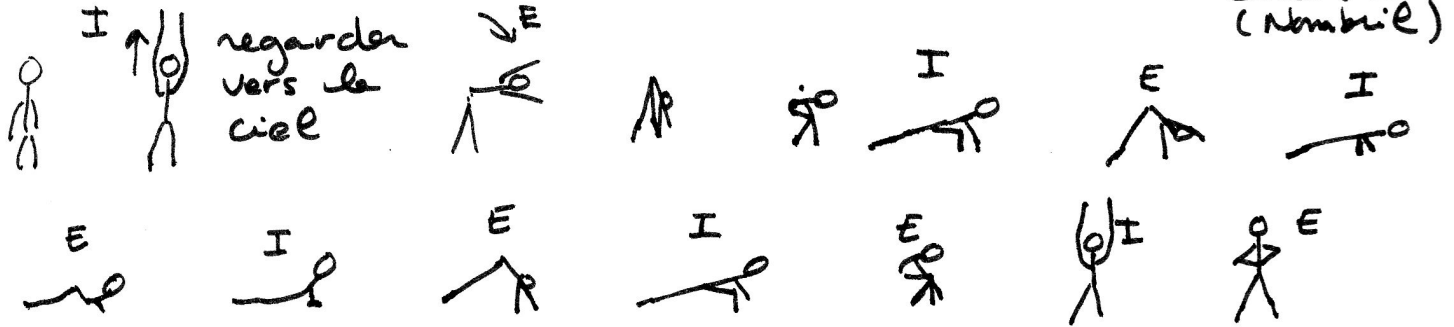
• Shashasana: le lièvre



• Posture de l'enfant

↳ relâchez bien - respirez bien

• Salutat° au Soleil: Point de concentration → manipura Chakra (Nombil)



Même chose à droite. Essayer d'enchaîner un mouvement par mouvement du souffle (I ou E)

• Rathacharyasana: le meneur de char

